

【鮭と大根の 和風スープ】

1人分

- Iカロリー - 239kcal
- 塩分 1.2g
- 野菜量 130g



◆◆材料◆◆ 4人分

大根	・・・	500g	水	・・・	2カップ
生鮭	・・・	3切れ	牛乳	・・・	2カップ
塩	・・・	小さじ1/4	味噌	・・・	大さじ1
サラダ油	・・・	10g	グリーンピース	・・・	大さじ2
薄力粉	・・・	大さじ2			

◆◆作り方◆◆

- ① 大根は大きめの乱切りにし、水から15分くらい下茹でする。鮭は塩をふり、少し置いて水気を取り、1切れを3～4つにそぎ切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひいて、鮭を両面焼き、一度取り出す。
- ③ ②の鍋に①の大根を入れて炒め、薄力粉を振り入れる。水を加えてあくをとりながら、大根がやわらかくなったら②の鮭を加える。
- ④ ③に牛乳を加え、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑤ 器に盛りグリーンピースを散らす。